

Autor: Vânia Gomes

Última atualização: 2018/04/04

Palavras-chave: Cólica; Lactente; Choro

Resumo

As cólicas do bebé são um processo benigno e autolimitado, que atinge uma grande parte dos bebés saudáveis até aos 6 meses de idade. Provocam um grande desconforto no bebé e causam muita ansiedade nos pais.

Apesar de ainda não ser conhecida a sua causa e de não existirem protocolos específicos de tratamento, existem diversas medidas a adotar pelos pais que podem permitir a melhoria da situação.

É importante desdramatizar e manter a calma: nem os pais nem os bebés são responsáveis pelas cólicas. Além disso, existem vários medicamentos e plantas que podem apresentar algum benefício no alívio das cólicas do bebé.

Cólicas do bebé

As cólicas do bebé caracterizam-se por episódios recorrentes de choro estridente e inconsolável sem causa aparente, associados a sinais de desconforto do bebé, como agitação, face vermelha, abdómen duro e distendido, mãos fechadas, e pernas fletidas.

A **regra dos 3**? o bebé que chora mais de **3 horas** por dia, mais de **3 dias** por semana, mais de **3 semanas** ? permite fazer o diagnóstico de cólicas.

As cólicas do bebé afetam aproximadamente 10 a 40% das crianças em todo o mundo. Não há diferenças de incidência entre géneros e não há associação com o tipo de alimentação (leite materno ou leite adaptado) ou com a idade gestacional (pré-termo ou de termo).

Quando é que surgem?

As cólicas do bebé surgem habitualmente por volta das 6 semanas de idade e resolvem entre os 3 e os 6 meses. Tipicamente os episódios de cólicas do bebé ocorrem ao final da tarde ou à noite.

Qual é a causa das cólicas?

A causa das cólicas do bebé não é conhecida.

No entanto, são propostas algumas hipóteses, nomeadamente alterações na flora intestinal, intolerância à proteína do leite de vaca ou lactose, imaturidade ou inflamação gastrointestinal, má alimentação e tabagismo materno ou terapia de reposição de nicotina.

Todos os bebés que apresentam episódios de choro intenso devem ser avaliados pelo médico assistente, pois em

algumas situações podem estar associados a doenças (infecções ou problemas gastrointestinais). Na maioria dos casos não é identificada nenhuma doença e confirma-se o diagnóstico de cólicas do bebé.

Como ajudar o seu bebé com cólicas?

No dia-a-dia:

- Evite que as mamadas sejam excessivas ou muito rápidas e amamente num ambiente tranquilo;
- Depois das mamadas estimule o bebé a arrotar, utilizando a técnica de segurar o bebé contra o ombro e, em movimento, dar palmadinhas suaves nas costas;
- A mãe a amamentar pode experimentar excluir da sua alimentação o leite de vaca, os ovos, o amendoim, as nozes, o trigo, a soja e o peixe;
- Se o seu bebé é alimentado com leite adaptado, pode experimentar alterar o leite para uma fórmula hidrolisada.

Durante os episódios de cólicas:

- Certifique-se que não há outra causa que possa ser o motivo do choro, como febre, fome, sede, calor, frio ou a fralda suja;
- Não se culpabilize e mantenha a calma e o controlo;
- Tranquelize o bebé com tom de voz doce e suave;
- Ofereça a chupeta ao bebé;
- Utilize o estímulo visual e auditivo da roca ou de outro brinquedo;
- Utilize o estímulo auditivo da máquina de lavar roupa ou loiça ou do aspirador;
- Utilize o estímulo auditivo de música clássica ou outra música que tranquilize o bebé;
- Embale o bebé no colo ou no berço com som melodioso;
- Massage a barriga do bebé suavemente;
- Deite o bebé de barriga para baixo sobre as suas pernas em posição sentado e massage suavemente o dorso;
- Caminhe com o bebé de barriga para baixo sobre o braço ou de costas contra o seu peito ou barriga;
- Dê um passeio de carrinho na rua;
- Dê um passeio de carro.

Que medicação pode ajudar o seu bebé com cólicas?

O tratamento com medicamentos só deve ser utilizado no caso de episódios recorrentes de cólicas com fraca resposta às medidas anteriormente descritas. Deve consultar sempre um médico antes de iniciar este tipo de tratamento.

1. **Probióticos:** o *Lactobacillus reuteri* é o único probiótico aconselhado no tratamento das cólicas dos bebés amamentados. Não existe evidência da sua eficácia nos bebés alimentados com leite de adaptado.
2. **Enzimas:** a lactase é uma enzima fundamental para converter a lactose do leite, permitindo a sua absorção. Pode ser utilizada no tratamento das cólicas do bebé, mas o seu efeito benéfico é pouco provável.
3. **Simeticone:** apesar de ser muito utilizado no tratamento das cólicas, não existe evidência que seja eficaz nas cólicas do lactente.

4. **Plantas medicinais:** hortelã-pimenta, funcho, camomila, erva-cidreira e alcaçuz em infusão podem melhorar as cólicas, mas podem interferir com o aleitamento, substituindo uma refeição.

Conclusão

É difícil para os pais compreenderem as cólicas do seu bebê, mas é essencial adotarem uma atitude tranquila quando o confortam. Os medicamentos só devem ser utilizados após avaliação médica.

Referências Recomendadas

- O Melhor do Mundo. Cólicas do Bebê
- Guia Prático de Saúde. Cólicas do Lactente. 2013
- American Academy of Family Physicians. Colic
- American Academy of Pediatrics. Colic Relief Tips for Parents

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ""

Vânia Gomes